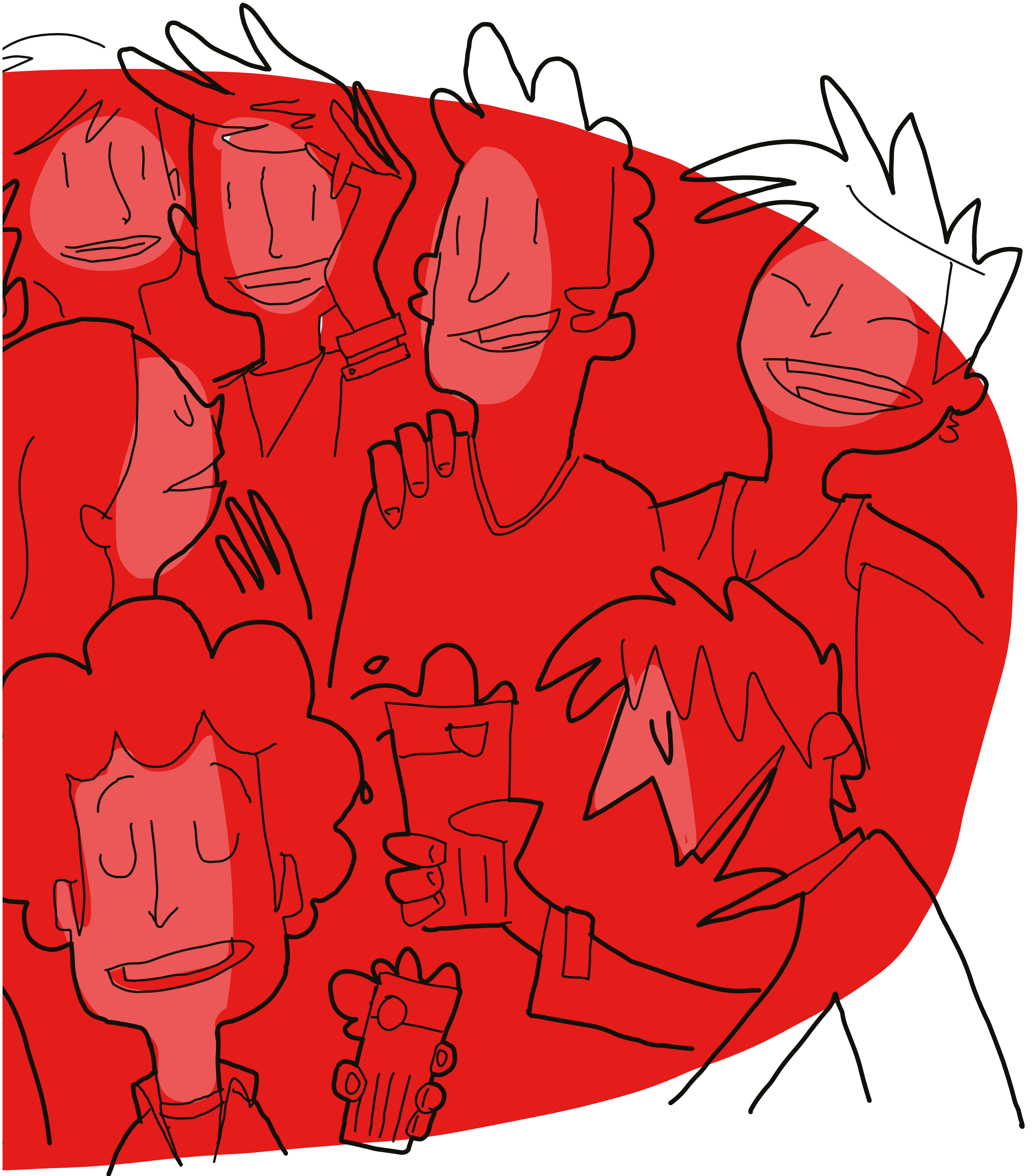
CRUSH

Werken met jongeren rond relaties, alcohol en cannabis



VAD

Colofon

REDACTIE
Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Ilse Bernaert, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Bart Degryse, Vormingsmedewerker Sensoa

ILLUSTRATIES
Studio Monk

LAY-OUT
www.wimvandersleyen.com

DRUK
www.epo.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Paul Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2017/6030/18
2017











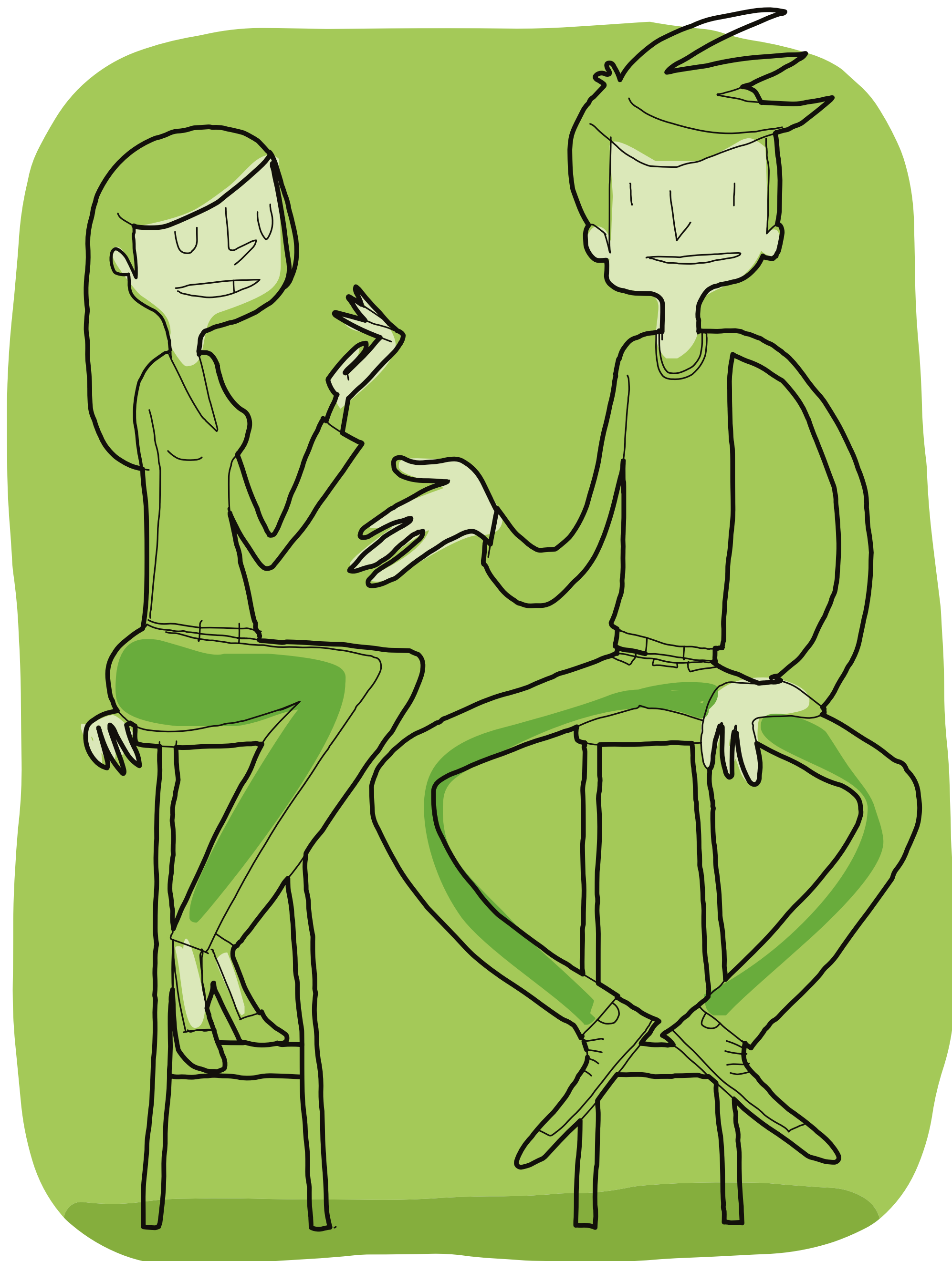
VAD, Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 — F 02 423 03 34 — vad@vad.be — www.vad.be

Inhoud

Inleiding

Ongeacht of jongeren zelf wel of niet blowen of alcohol drinken, alcohol en cannabis maken deel uit van hun leefwereld. 33,9% van de 17-18 jarigen heeft een vriendenkring waar de helft tot alle vrienden minstens één keer per maand dronken is. En 67,2% heeft minstens één vriend die cannabis gebruikt. Ook de motieven om zelf te drinken of te blowen situeren zich vaak in de sociale context: voor de gezelligheid met vrienden, om erbij te horen … Reden genoeg om de sociale leefwereld van de jongere te nemen als vertrekpunt van dit pakket.

Met dit pakket willen we leerkrachten en begeleiders toelaten om preventief te werken rond alcohol en cannabis vanuit een levensdomein waar elke jongere aansluiting en voeling mee heeft: vrienden en relaties. Crush bevat concrete methodieken om met 15- tot 18-jarigen rond alcohol en cannabis te werken en dit vanuit de invalshoek vrienden en relaties.



DOELSTELLINGEN
Met Crush krijgen jongeren kennis en vaardigheden aangereikt die hen in staat stellen om op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol en cannabis. Ze leren tegelijkertijd zorg te dragen voor zichzelf en de ander.

Het pakket heeft volgende hoofddoelstellingen:
- informatie bieden over alcohol
- informatie bieden over cannabis
- inzicht geven in waarden en normen rond alcohol- en cannabisgebruik binnen relaties
- omgaan met moeilijke (relationele / aanbod-) situaties
- leren stellen van grenzen rond alcohol- en cannabisgebruik binnen een relatie

DOELGROEP
Crush is bedoeld voor vijftien- tot achttienjarigen en is bruikbaar bij groepen tot 25 personen. Het kan in de klas of leefgroep gebruikt worden.

Het pakket legt de nadruk op zeer herkenbare situaties. Zware grensoverschrijdende situaties, zoals seksueel misbruik of alcohol- en/of cannabisverslaving worden niet behandeld. Uit de praktijk van het preventiewerk en tijdens de try-out merkten we dat deze werkwijze heel wat jongeren aanspreekt en een antwoord kan bieden op reële vragen.

Is dit pakket geschikt voor mijn leerlingen?
Voor je aan de slag gaat met educatief materiaal is het altijd van belang om even die afweging te maken. Is het pakket genoeg afgestemd op de leefwereld van mijn leerlingen? Stel jezelf de volgende vragen:
- Komen mijn leerlingen in contact met alcohol en/of cannabis?
- Drinken en/of blowen ze?
- Gaan ze (af en toe) uit?

Lees zeker op voorhand de situaties en stellingen en selecteer degene die het meest bij hun leefwereld aansluiten. Zijn sommige situaties te braaf of net te gewaagd? Pas ze dan aan, of laat je inspiratie de vrije loop en verzin er zelf enkele bij. Hou er rekening mee dat ook religie een rol kan spelen bij de houding tegenover genotsmiddelen.

Is dit materiaal - omwille van de inhoud of de werkwijze - niet geschikt voor jouw doelgroep, neem dan een kijkje op www.vad.be. Je vindt er andere educatieve materialen voor jongeren over alcohol, cannabis, andere illegale drugs, gamen en gokken.

Merk je dat er in jouw groep jongeren zijn die hulpverlening nodig hebben, dan kan je — vrijblijvend en anoniem — contact opnemen met De DrugLijn (www.druglijn.be) voor doorverwijsadressen. Vraag zeker ook naar het vroeginterventie-aanbod in je buurt. Vroeginterventie is een aanbod dat zich specifiek richt tot jongeren die riskant of beginnend problematisch alcohol of andere drugs gebruiken of gamen. Via een kortdurend groeps- of individueel programma wordt hun motivatie versterkt om hun gebruik te veranderen. Ook voor doorverwijsadressen voor vroeginterventie kan je terecht bij De DrugLijn.

INHOUD

Het materiaal bestaat uit vijf methodieken, elk met een specifieke doelstelling. Het pakket is zo opgebouwd dat eerst basisinformatie rond alcohol en cannabis verworven wordt, waarna met andere methodieken verdiepend gewerkt wordt rond vaardigheden en attitudes. Je kan de gewenste methodieken selecteren op basis van de groepssamenstelling en de doelstellingen die je met je jongeren wil bereiken.

Let wel, in de methodieken zit een logische volgorde. Als je methodieken selecteert, hou er dan rekening mee dat de doelstellingen van de voorgaande methodiek moeten bereikt zijn, voor er met de volgende begonnen wordt. Het is niet noodzakelijk om alle methodieken systematisch één na één af te werken, maar de methodieken die focussen op grenzen stellen (bijvoorbeeld 'Wat doe jij' en 'Mijn lief zegt'), dienen voorafgegaan te worden door methodieken die werken aan kennis en normen en waarden ('After 12' en 'Kan dit?').

TIPS

Enkele tips bij het gebruiken van dit materiaal:

- Respecteer de privacy van de jongeren.
- Besef dat er geen correcte antwoorden in concrete situaties zijn.
- De ene mening is niet beter of slechter dan een andere.
- Hou rekening met kwetsbare jongeren: jongeren met familie met alcohol- en of drugproblemen, slachtoffers…
- Gender: laat jongens en meisjes in dezelfde methodiek aan het woord. Hun standpunten en aanpak zullen verschillen. Laat hen elkaar advies geven.
- Jongeren hebben vaak een mening, maar deze is niet altijd sterk gefundeerd. Vraag door en ga er dieper op in.
- Let op non-verbaal gedrag. Durf het non-verbaal gedrag te benoemen om het gesprek verder te verdiepen.
- Vraag naar gevoelens: "Hoe zou jij je daarbij voelen?" "Wat denkt de andere?" Laat de jongeren hun gevoelens bij situaties beschrijven. Help hen om deze gevoelens te plaatsen.
- Vraag door als er een antwoord gegeven wordt: "Wat bedoel je daarmee?" "Geef eens een voorbeeld?"

Sommige jongeren hebben ouders die op problematische wijze alcohol drinken of drugs gebruiken (KOAP: Kinderen van Ouders met een AfhankelijkheidsProbleem). Het is van belang je hiervan bewust te zijn en oog te hebben voor de emoties die dit thema bij hen kan oproepen. Indien nodig kan je tijdens een individueel gesprek hierop verder gaan. Op www.vad.be vind je bovendien info- en doe-boekjes over dit thema.

Fiche onderwijs

WERKEN AAN VAKOVERSCHRIJDENDE EINDTERMEN

CRUSH is educatief materiaal rond alcohol- en cannabisthematiek en kan bijdragen tot de realisatie van de VOET:

Stam

- *ET 12* De jongeren zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken.
- *ET 20* De jongeren nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving.
- *ET 27* De jongeren dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander.

Context 1 Lichamelijke gezondheid en veiligheid

- *C1*, *ET 8* De jongeren schatten de risico's en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties.

Context 2 Mentale gezondheid

- *C2*, *ET 6* De jongeren stellen zich weerbaar op.

Context 3 Sociorelationele ontwikkeling

- *C3*, *ET 6* De jongeren doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik.

DRUGBELEID OP SCHOOL & LEERLIJNEN

Wil je op een effectieve manier preventief werken rond alcohol en drugs? Dan werk je best een Drugbeleid op School (DOS) uit. Dit DOS kadert binnen het pedagogisch project van de school met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen.
(Meer info: Drugbeleid op School - www.vad.be) Het DOS maakt deel uit van een gezondheids-beleid op school. Ze is gebaseerd op de principes van gezondheidsbevordering
(Meer info: Vlaams Instituut Gezond Leven, www.gezondeschool.be).

Werken met CRUSH in de klas maakt deel uit van de pijler educatie. Doelstelling van deze pijler is om alle jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs.

Wil je meer doen dan dit pakket gebruiken? Dan kan je de pijler educatie verder uitwerken.
Dit kan met behulp van de leerlijn tabak, alcohol, gamen en andere illegale drugs[1]. Elke leerlijn geeft, op basis van onderzoek, per leeftijdsgroep aan welke inhouden en vaardigheden best onder de aandacht gebracht worden. De leerlijn vormt een opbouwend geheel: alles wat op de voorgaande leeftijden is meegegeven als te verwerven inhoud en vaardigheden, blijft een noodzakelijke basis voor de volgende jaren. Deze leerlijnen kunnen een houvast vormen, maar maatwerk blijft uiteraard essentieel.

Wil je een objectief beeld krijgen op het middelengebruik van de leerlingen op school en op hun leefwereld, dan kan je deelnemen aan de VAD-leerlingenbevraging[2]. De resultaten helpen je om op school een preventief aanbod op maat uit te werken of verder te optimaliseren.

Naast 'Crush' zijn er tal van andere mogelijkheden om deze pijler invulling te geven. Je vindt een overzicht van alle materialen op www.vad.be, klik door naar materialen.

1 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen

2 Hoe je kan deelnemen lees je op www.vad.be

WERKEN AAN RELATIONELE EN SEKSUELE VORMING

Het 'Raamwerk Seksualiteit en Beleid' van Sensoa reikt bouwstenen aan voor een beleid rond seksualiteit en lichamelijke integriteit. Het bundelt een modelvisie, concrete instrumenten en achtergrondinformatie. Het is bedoeld voor alle sectoren waar men met kinderen, jongvolwassenen of (kwetsbare) volwassenen werkt in een organisatorisch en eventueel residentieel verband. Voor scholen bestaat er een specifieke versie van het Raamwerk, waarmee een nieuw beleid rond seksualiteit ontwikkeld kan worden of een bestaand beleid bijgeschaafd. Zo'n beleid heeft het voordeel dat het duidelijkheid én veiligheid creëert voor alle betrokkenen.

Sensoa koos voor een digitaal Raamwerk, dat te downloaden is op www.seksuelevorming.be en www.childfocus.be.

ONDERSTEUNING NODIG?

Professionals

Voor advies, consult, vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een *alcohol- en drugbeleid* kan je steeds terecht bij het CGG-preventiewerk alcohol en drugs.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een vorming rond praten over drugs in de klas. (VORMING)
- Ik denk dat een leerling onder invloed in de praktijkklas zit, wat mag en moet ik doen? (CONSULT)
- Een leerling in mijn klas heeft problemen, maar ik weet niet hoe ik hem moet aanspreken? (ADVIES)
- De school wil graag afspraken en procedures uittekenen over het optreden bij druggebruik of dealen op school. (COACHING)

Klik op www.vad.be op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terecht kan in jouw regio. Professionelen kunnen bij *Sensoa* terecht voor opleiding, bijscholing of vorming op maat rond *seksualiteit, relationele en seksuele vorming en seksueel misbruik*. Wie op zoek is naar kwaliteitsvol educatief materiaal om relationele en seksuele vorming te geven kan een beroep doen op de Sensoa leermiddelenbank en www.seksuelevorming.be

Jongeren

Jongeren die vragen hebben of extra informatie zoeken over *alcohol en drugs*, kunnen steeds terecht bij De DrugLijn (www.druglijn.be). De jongere kan zijn vraag anoniem via mail, chat of Skype stellen of kan bellen (078 15 10 20). De Druglijn kan de jongere ook informeren over waar hij in zijn buurt terecht kan voor hulp. Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10u en 20u. Op De DrugLijn vind je bovendien tests waarmee je je kennis en gebruik van alcohol, cannabis, gamen, … kan inschatten.

Wie De DrugLijn mee wil bekendmaken bij jongeren, kan gratis materiaal gebruiken, te bestellen via www.druglijn.be. De DrugLijn is er ook voor leerkrachten die advies willen over bijvoorbeeld preventief werken of over de aanpak van een probleem.

Jongeren kunnen ook steeds terecht bij een Jongeren Advies Centrum (JAC). Bij het JAC kunnen ze terecht met al hun vragen. Het JAC luistert naar hun verhaal. Als de jongere dat wil, zoeken ze samen met hem naar een antwoord. Gratis, anoniem en volledig vrijwillig. Te contacteren via www.jac.be.

Informatie over diverse aspecten van *seksuele gezondheid* vinden jongeren via www.allesoverseks.be.

Fiche bijzondere jeugdzorg

Wie ‘CRUSH’ in de bijzondere jeugdzorg wil gebruiken, houdt best rekening met volgende aandachtspunten: Met welke jongeren wil je ‘CRUSH’ spelen? Hoe zit het met hun alcohol- en druggebruik? Hoe gaan ze om met relaties en seksualiteit? Is er stoerdoenerij in de leefgroep? Zijn er al incidenten geweest? Bedenk vooraf hoe je kan omgaan met stoerdoenerij, hoe je dit kan counteren en hoe je alle meningen aan bod kan laten komen.

De situaties en richtvragen bij de methodieken zijn bewust niet extreem grensoverschrijdend. Misschien maken de jongeren waar jij mee werkt wel ernstiger situaties mee of zien ze die gebeuren in hun omgeving. Om duidelijk te maken dat dergelijke situaties niet de norm zijn, komen ze hier niet aan bod. Het kan wel aangewezen zijn om ernstige negatieve ervaringen te bespreken in de individuele begeleiding.

Hou rekening met de mogelijkheden van de jongeren op het vlak van groepswerking, zoals cognitieve vaardigheden, een mening kunnen verwoorden en aandachtsspanne. Uit onderzoek blijkt dat begeleiders in de bijzondere jeugdzorg vaak ook middelenproblemen zien bij de ouders van de jongeren die ze begeleiden. Ze zien vaak een samenhang tussen het middelengebruik van de jongeren en dat van hun ouders. Wees je ervan bewust dat kinderen van ouders met een middelenprobleem extra kwetsbaar zijn voor problemen met middelengebruik. Deze ervaringen kunnen ook hun waarden en normen sterk kleuren en dit in beide richtingen: zich sterk afzetten tegen, dan wel sterk normaliseren van (overmatig) gebruik. Materiaal ter ondersteuning van kinderen van gebruikers vind je op www.vad.be, klik door naar materialen.

‘CRUSH is een leuke manier om met jongeren aan de slag te gaan rond genotmiddelen en relaties. Hou het echter niet bij ‘Crush’ alleen. Drugeducatie die intensief is en over een langere periode loopt, is het meest effectief. Een eenmalige activiteit heeft weinig impact op het gedrag van de jongeren. Continuïteit en herhaling zijn aangewezen. Een alcohol- en drugbeleid in de voorziening is hiervoor een handig kader.

EEN DRUGBELEID IN DE VOORZIENING

Effectieve drugpreventie vereist een beleidsmatige aanpak van de thematiek in de voorziening. Een drugbeleid in een voorziening bijzondere jeugdzorg is een samenhangend geheel van maatregelen met betrekking tot alcohol en andere drugs. Zo’n beleid vertrekt vanuit een welbepaalde visie. Er is aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Werken met Crush is een manier om vorm te geven aan de pijler ‘educatie’ van het drugbeleid van de voorziening. Doelstelling van deze pijler is om de jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, te informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs.

Naast ‘Crush’ zijn er tal van andere mogelijkheden om deze pijler invulling te geven. Je vindt een overzicht www.vad.be, klik door naar materialen.

Je kan een drugbeleid uitwerken in de voorziening aan de hand van het draaiboek ‘Een drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg’ (VAD, 2016). Je kan dit gratis downloaden of bestellen via www.vad.be.

WERKEN AAN RELATIONELE EN SEKSUELE VORMING

Het ‘Raamwerk Seksualiteit en Beleid’ van Sensoa reikt bouwstenen aan voor een beleid rond seksualiteit en lichamelijke integriteit. Het bundelt een modelvisie, concrete instrumenten en achtergrondinformatie. Het is bedoeld voor alle sectoren waar men met kinderen, jongvolwassenen of (kwetsbare) volwassenen werkt in een organisatorisch en eventueel residentieel verband.
Ook voorzieningen bijzondere jeugdzorg kunnen hiermee een nieuw beleid rond seksualiteit ontwikkelen of een bestaand beleid bijschaven. Zo’n beleid heeft het voordeel dat het duidelijkheid én veiligheid creëert voor alle betrokkenen.

Het Raamwerk Seksualiteit en Beleid is een werkdocument, dat een eigen vertaling en invulling per sector of organisatie vergt. Sensoa koos daarom voor een digitaal Raamwerk, dat te downloaden is op www.seksuelevorming.be en www.childfocus.be.

ONDERSTEUNING NODIG?

Professionals

Voor advies, consult, vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een *alcohol- en drug*beleid kan je steeds terecht bij het CGG-preventiewerk alcohol en drugs.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een vorming over omgaan met alcohol- of andere drugproblemen bij jongeren. (VORMING)
- Er is heel wat stoerdoenerij in de leefgroep rond druggebruik, hoe kunnen we hier best mee omgaan? (CONSULT/ADVIES)
- De voorziening wil graag een drugbeleid uitwerken. (COACHING)

Klik op www.vad.be op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terecht kan in jouw regio.
Professionelen kunnen bij *Sensoa Vorming* terecht voor opleiding, bijscholing of vorming op maat rond *seksualiteit, relationele en seksuele vorming en seksueel misbruik*. Wie op zoek is naar kwaliteitsvol educatief materiaal om relationele en seksuele vorming te geven kan een beroep doen op de Sensoa leermiddelenbank en www.seksuelevorming.be

Jongeren

Jongeren die vragen hebben of extra informatie zoeken over *alcohol en drugs*, kunnen steeds terecht bij De DrugLijn (www.druglijn.be). De jongere kan zijn vraag anoniem via mail, chat of Skype stellen of kan bellen (078 15 10 20). De Druglijn kan de jongere ook informeren over waar hij in zijn buurt terecht kan voor hulp. Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10u. en 20u.

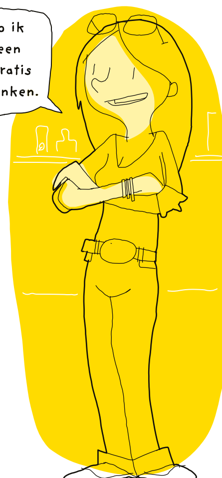
Wie De DrugLijn mee wil bekendmaken bij jongeren, kan gratis materiaal gebruiken, te bestellen via www.druglijn.be. Op De DrugLijn vind je bovendien tests waarmee je je kennis en gebruik van alcohol, cannabis, gamen… kan inschatten. De DrugLijn is er ook voor begeleiders die advies willen over preventief werken of over de aanpak van een probleem.

Jongeren kunnen ook steeds terecht bij een Jongeren Advies Centrum (JAC). Het JAC is de plek in de buurt waar ze terecht kunnen met al hun vragen. Het JAC luistert naar hun verhaal. Als de jongere dat wil, zoeken ze samen met hem naar een antwoord. Gratis, anoniem en volledig vrijwillig.
Te contacteren via www.jac.be.

Informatie over diverse aspecten van *seksuele gezondheid* vinden jongeren via www.allesoverseks.be.

METHODIEK	BESCHRIJVING	DOELSTELLING
I like …	De groep bekijkt het facebookprofiel van een jongen/meisje. Er wordt gevraagd naar de eerste indruk. Vervolgens wordt meer informatie gegeven over de jongen/het meisje. Klopt het oorspronkelijke beeld dat ze hadden? Sturen ze dit bij?	• Inzicht verwerven in de plaats van alcohol en drugs binnen hun sociale leefwereld • Jongeren bewust maken van het feit dat de eerste indruk niet altijd de correcte indruk is. **INTRODUCTIE**
After 12	De groep bekijkt foto's en filmpjes van dronken jongeren. Aan de hand van richtvragen wordt een groepsgesprek aangegaan over de gevolgen en risico's van te veel alcohol drinken.	• Kennis verwerven over alcohol(gebruik) • Inzicht verwerven dat alcoholgebruik positieve en negatieve gevolgen kan hebben • Nadenken over (eigen) grenzen m.b.t. drinken van alcohol **FOCUS OP INFORMATIE, KENNIS OVER ALCOHOL**
Kan dit?	Uitspraken van jongeren worden in een zelftest individueel beoordeeld: vinden ze deze uitspraak wel of niet oké? Elke uitspraak wordt in groep besproken.	• Kennis verwerven over alcohol en cannabis(gebruik) • Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kunnen hebben • Inzicht verwerven in waarden en normen van leeftijdsgenoten over alcohol- en cannabisgebruik van jongens en meisjes • Eigen waarden en normen over alcohol- en cannabisgebruik kunnen benoemen • Inzicht verwerven in genderverschillen op vlak van waarden en normen over alcoholgebruik **FOCUS OP INFORMATIE, KENNIS OVER ALCOHOL EN CANNABIS, WAARDEN EN NORMEN**
Wat doe jij?	In verschillende concrete conflictsituaties schat de groep in wat er zal gebeuren. Voor- en nadelen van reactiemogelijkheden worden besproken. Er worden tips geformuleerd over hoe reacties beter kunnen.	• Zich inleven in verschillende manieren van reageren • Inzicht verwerven in het feit dat niet alleen wat, maar ook hoe je iets communiceert belangrijk is • Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kan hebben • Nadenken over conflictoplossingsstrategieën, en deze inoefenen **FOCUS OP OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES, GRENZEN STELLEN**
Mijn lief zegt …	Jongeren denken na wat voor hen belangrijk is in een relatie. Een verhaal van een koppel met problemen wordt voorgelezen, de jongeren staan stil bij hoe zij zouden reageren. Erna worden uitspraken voorgelezen van een 'lief' en wordt gevraagd hoe ze hierop zouden reageren.	• Benoemen wat ze belangrijk vinden in een (vriendschaps)relatie. Inzicht verwerven in de impact van relationele druk • Eigen grenzen m.b.t. alcohol- en cannabisgebruik in een relatie kunnen benoemen • Sociaal vaardig en weerbaar kunnen reageren wanneer druk mbt alcohol – en cannabisgebruik ervaren wordt binnen een relatie **FOCUS OP GRENZEN STELLEN**

Methodieken

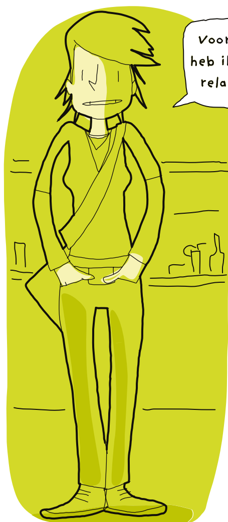


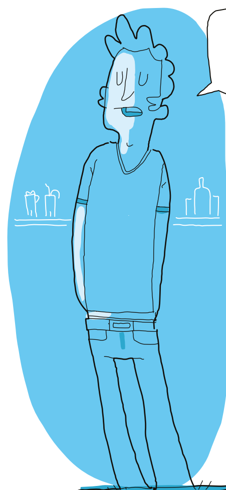






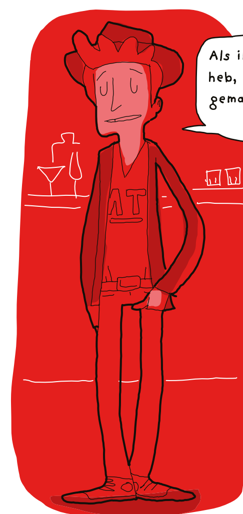












I like …

DOELSTELLINGEN

- Inzicht krijgen in de plaats van alcohol en drugs binnen hun sociale leefwereld
- Jongeren bewust maken van het feit dat de eerste indruk niet altijd de correcte indruk is

DUUR

- 30 min

MATERIAAL

- PDF met Facebookpagina[3]
- Computer en beamer
- Powerpoint 'I like'[4]

WERKWIJZE

- Kies het profiel dat het best aansluit bij je groep. Kies voor Matthias of voor Isa, afhankelijk of de groep uit meer jongens of meisjes bestaat.
- Als je weet dat cannabis deel uitmaakt van de leefwereld van je jongeren, toon je de 'legalize it'-slide. Als dit niet zo is, kan je de slide uit de presentatie halen.
- Projecteer de profielfoto met basisinformatie van de jongere voor de volledige groep. Zorg dat ze enkel de basisinformatie zien en nog niet de details. Stel volgende vragen:
    - Vind je deze persoon aantrekkelijk?
    - Zou je ermee uitgaan?
    - Hoe denk je dat deze persoon omgaat met alcohol en drugs?
    - Denk je dat deze persoon snel flirt of anderen probeert te versieren?
    - Hoe denk je dat deze persoon in een relatie staat?
- Toon vervolgens de rest van het Facebookprofiel met allerlei weetjes uit het leven van deze persoon. Aan de hand van de relatiestatus, statusupdates en foto's krijgt de groep een beeld over de persoon. Vertel er wel bij dat dit een extreem voorbeeld is en dat weinig jongeren waarschijnlijk zo te werk gaan op Facebook, dat het onrealistisch kan zijn.

    Vraag eerst:
    - Hebben jullie dit toch zelf al eens zien gebeuren? Of een vergelijkbare situatie?
    - Had je dit verwacht van de persoon in kwestie, na de eerste beelden? Had je vooroordelen? Hoe zou je nu tegenover deze persoon staan?
    - Heb je zelf al meegemaakt dat iemand op Facebook (of een ander online platform) anders was dan je verwachtte? In positieve of negatieve zin?

    Vraag daarna:
    - Wat denk je over het alcoholgebruik van deze persoon?
    - Zou je dit gedrag door de vingers zien, mocht je erg verliefd zijn?
    - Hoe zou je reageren mocht dit gebeuren op je lief zijn/haar profiel? Hoe baken je je grenzen af?
- Projecteer vervolgens de volgende slide met de 'legalize it' foto.

    Vraag:
    - Wat zou je denken mocht je dit op iemands profiel zien verschijnen? Zou je vooroordeel zeker kloppen?
    - Verschijnt er soms wat over drinken op Facebook? Wat met blowen?
    - Vaak is alcohol aanwezig in de leefwereld van jongeren, zonder dat ze zich hier zelf bewust van zijn. Denk aan foto's die online geplaatst worden van op een event, fuif …

TIP: **vraag - vrijblijvend!** - aan de groep of er iemand is die zijn eigen Facebookpagina wil openen en tonen.

3 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen

4 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Matthias

FREE ADVICE ON LIFE INSIDE

Matthias

Vrienden

Bericht

Tijdlijn Info Foto's 217 Vrienden 687 Meer

Info

Studeert aan Atheneum Voskenslaan Gent

Woont in Gent

Heeft een relatie met Julie

Foto's · 217

Vrienden · 687 32 Gemeenschappelijk

Thomas
Edith
Jan
Frederick
Walter
Isa
Julie
Marijke
Martijn

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Matthias

FREE ADVICE ON LIFE INSIDE

Matthias

Vrienden

Bericht



Tijdlijn | Info | Foto's 217 | Vrienden 687 | Meer

Info

Studeert aan Atheneum Voskenslaan Gent

Woont in Gent

Het is ingewikkeld met Julie

Foto's · 217

Vrienden · 687 32 Gemeenschappelijk

Thomas, Edith, Jan, Frederick, Walter, Isa, Julie, Marijke, Martijn

Bericht **Foto**

Schrijf iets …

Matthias ▸ **Julie**
14 minuten geleden
Heeft net zijn relatiestatus veranderd naar ***het is ingewikkeld met Julie***
Vind ik leuk Reageren Delen

Edith ▸ **Matthias**
40 minuten geleden
Leuk je eindelijk nog eens te zien! :) Thx voor de toffe avond! ;)
Tot snel weer? xoxo
Vind ik leuk Reageren Delen

Matthias
1 uur geleden via mobiel
Zwaar feestje gisteren
Martijn & Gertjan vinden dit leuk
Thomas Goed thuis geraakt? We waren u kwijt.
50 minuten geleden · Vind ik leuk
Vind ik leuk Reageren Delen

Julie ▸ **Matthias**
2 uur geleden via mobiel
Waarom kon ik je niet bereiken gisteren?
Isa Matthiasje had het nogal druk!
40 minuten geleden via mobiel
Thomas vindt dit leuk
Vind ik leuk Reageren Delen

Matthias
13 uur geleden via mobiel
Preparty :)
Vind ik leuk Reageren Delen

Matthias
15 uur geleden via mobiel
Vanavond fiestjeuh!
Thomas & Gertjan vinden dit leuk
Julie Jammer dat ik niet meekan
14 uur geleden via mobiel
Vind ik leuk Reageren Delen

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Isa

FREE ADVICE ON LIFE INSIDE

Isa

Vrienden

Bericht

Tijdlijn Info Foto's 79 Vrienden 341 Meer

Info

Studeert aan Atheneum Voskenslaan Gent

Woont in Gent

Heeft een relatie met Jan

Foto's · 79

Vrienden · 341 18 Gemeenschappelijk

Thomas

Edith

Jan

Frederick

Walter

Matthias

Julie

Marijke

Martijn

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Isa

FREE ADVICE ON LIFE INSIDE

Isa

Vrienden

Bericht

Tijdlijn Info Foto's 79 Vrienden 341 Meer

Info

Studeert aan Atheneum Voskeslaan Gent

Woont in Gent

Het is ingewikkeld met Jan

Foto's · 79

Vrienden · 341 18 Gemeenschappelijk

Thomas, Edith, Jan, Frederick, Walter, Matthias, Julie, Marijke, Martijn

Bericht **Foto**

Schrijf iets ...

Isa ▸ **Jan**
14 minuten geleden
Heeft net haar relatiestatus veranderd naar ***het is ingewikkeld met Jan***

Vind ik leuk Reageren Delen

Martijn ▸ **Isa**
40 minuten geleden
Leuk je eindelijk nog eens te zien! :) Thx voor de toffe avond! ;)
Tot snel weer?

Vind ik leuk Reageren Delen

Isa
1 uur geleden via mobiel
Zwaar feestje gisteren — Marijke & Gertjan vinden dit leuk

Julie Goed thuis geraakt? We waren u kwijt.
50 minuten geleden · Vind ik leuk

Vind ik leuk Reageren Delen

Jan ▸ **Isa**
2 uur geleden via mobiel
Waarom kon ik je niet bereiken gisteren?

Thomas Isa'tje had het nogal druk!
40 minuten geleden via mobiel — Julie vindt dit leuk

Vind ik leuk Reageren Delen

Isa
13 uur geleden via mobiel
Preparty :)

Vind ik leuk Reageren Delen

Isa
15 uur geleden via mobiel
Vanavond fiestjeuh! — Thomas & Gertjan vinden dit leuk

Jan Jammer dat ik niet meekan
14 uur geleden via mobiel

Vind ik leuk Reageren Delen

After 12

DOELSTELLING
- Kennis verwerven over alcohol(gebruik)
- Inzicht verwerven dat alcoholgebruik positieve en negatieve gevolgen kan hebben
- Nadenken over (eigen) grenzen m.b.t. drinken van alcohol

DUUR
- 50 minuten

MATERIAAL
- Leerlingenbundel
- Computer en beamer
- Powerpoint 'After 12'[5]
- Filmpje van de Druglijn[6]

WERKWIJZE
Hoeveel is te veel?
- Vertel dat er met het gebruik van smartphones een nieuwe realiteit is ontstaan. Wat je privé doet, kan soms – zonder dat je het weet – aan de hele wereld getoond worden. Er bestaan heel wat filmpjes en foto's van dronken mensen die gedeeld worden en publiek gemaakt worden.
- Toon de foto's in de Powerpoint en het filmpje van De DrugLijn.
- Ga het gesprek aan met volgende richtvragen:
    * Kennen jullie nog gelijkaardige voorbeelden?
    * Hebben jullie ooit al zulke foto's bekeken?
    * Waren dit foto's van mensen die je wel of niet kende?
    * Is het je zelf ooit al overkomen?
    * Hoe zou je reageren mocht jouw lief zo op foto's staan?

Individuele opdracht
Overloop de vragen en opdrachten in de leerlingenbundel, laat de jongeren de vragen 1-6 individueel beantwoorden. Vervolgens start je het groepsgesprek.

Groepsgesprek
Nadat de jongeren de vragen beantwoord hebben ga je terug naar de PowerPoint. Projecteer elke vraag, luister naar de antwoorden van de jongeren en vul aan met de informatie uit de 'Leidraad voor het gesprek' (antwoordsleutel) (vanaf de volgende pagina).

VARIANT
Laat de jongeren online informatie opzoeken om op de vragen te antwoorden.
Beperk hun zoektocht tot de informatie op www.druglijn.be.

5 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen

6 Te bekijken via www.youtube.com, zoek op 'te veel drinken heeft nooit leuke gevolgen'. Klik op het filmpje met de kussende man en vrouw.

Leidraad bij gesprek (antwoordsleutel)

WAT JE MOET WETEN OVER ALCOHOL

1. Mag je als minderjarige alcohol drinken?
Volgens de alcoholwet is het verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan wie jonger is dan zestien jaar. 'Alcohol', dat wil zeggen alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0,5% vol., onder andere bier, wijn, …

Sterkedrank mag niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan min-achttienjarigen. Gezien cocktails en mixdranken zoals breezers sterkedrank bevatten, mogen ze ook niet verkocht of gratis uitgedeeld worden aan minderjarigen.

Van elke persoon die alcohol wil kopen, mag gevraagd worden zijn leeftijd aan te tonen. Verkoop van alcoholische drank in automaten is enkel toegestaan als de automaten over een kaartlezer beschikken waarmee (aan de hand van de identiteitskaart) de leeftijd kan gecheckt worden.

Omwille van gezondheidsredenen drinken jongeren beter zelfs helemaal geen alcohol onder de 18 jaar. En als je gaat kijken naar de wetenschappelijke evidentie, dan zouden jongeren zelf best niet voor hun 25ste verjaardag drinken. Naast de risicofactoren die ook voor volwassenen gelden, hebben jongeren omwille van hun leeftijd een aantal specifieke kwetsbaarheden:

- Ze zijn kwetsbaarder voor de effecten van alcohol dan volwassenen.
- Ze zijn fysiek kleiner en ze hebben geen ervaring met alcohol en de effecten ervan. De adolescentie is een kritieke periode waarin bepaalde hersengebieden nog volop in ontwikkeling zijn (tot 25 jaar). Alcohol heeft hierop een verstorende werking.
- Een vroege beginleeftijd van alcoholgebruik is een risico-indicator voor het ontstaan van alcoholproblemen op volwassen leeftijd. Het verhoogt de kans op negatieve fysieke en mentale gezondheidsproblemen en sociale problemen. Tijdens de adolescentie moet een aantal ontwikkelingstaken worden vervuld, zoals het leren omgaan met succes en mislukkingen, het construeren van een eigen identiteit, … Overmatig alcoholgebruik kan dit proces verstoren en leiden tot een (tijdelijke) ontwikkelingsstilstand.
- De adolescentie is een periode waarin jongeren instabiel zijn en het experiment opzoeken in hun zoektocht naar een eigen identiteit. Ook gebruik van alcohol (en andere drugs) kan hierbij horen, wat jongeren soms in risicovolle situaties brengt. Adolescenten beschikken vaak nog onvoldoende over de nodige sociale vaardigheden om (onder invloed) probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
- Het risico op ongevallen, verwondingen, geweld en zelfverwonding is hoog bij minderjarige drinkers.
- Er is een verband tussen alcoholgebruik en seksueel gedrag. Drinken verhoogt de kans op seksueel gedrag in bepaalde situaties, bijvoorbeeld tijdens een eerste afspraak, en is gerelateerd aan meer risicovol seksueel gedrag, zoals meerdere partners hebben, het minder ter sprake brengen van veilig seksueel contact, en seksuele dwang.

Tussenvraag: Projecteer één van onderstaande de vragen en bespreek de antwoorden. Kies de vraag die best past bij de leeftijd van jouw groep.

Waar of niet waar? Volgens onderzoek dronk 90% van de 15-16-jarigen in het afgelopen jaar.
Niet waar. 76,2% van de 15-16-jarigen dronk in het afgelopen jaar alcohol. 1 op 4 van de 15-16-jarigen dronk met andere woorden geen alcohol! Jongeren overschatten meestal het alcoholgebruik van hun leeftijdsgenoten. Vraag hen of de cijfers hoger of lager liggen dan ze verwachtten.

Waar of niet waar? Volgens onderzoek dronk 100% van de 17-18-jarigen in het afgelopen jaar.
Niet waar. 85,2% van de 17-18-jarigen dronk in het afgelopen jaar alcohol. 15% dronk met andere woorden geen alcohol. Jongeren overschatten meestal het alcoholgebruik van hun leeftijdsgenoten. Vraag hen of de cijfers hoger of lager liggen dan ze verwachtten.

2. Hoe komt het dat mensen zich anders gedragen als ze gedronken hebben?
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Ook je beoordelingsvermogen hapert, waardoor je situaties verkeerd inschat (Daardoor kom je soms in vervelende situaties terecht).

- Kan je situaties bedenken waarin je dit opmerkte? Bij jezelf of bij anderen?

3. Hoe snel wordt alcohol opgenomen in het lichaam?
Alcohol komt via de mond en de slokdarm in de maag terecht. Via de maag- en darmwand komt het merendeel van de alcohol in pure vorm in het bloed terecht, vanwaar het verdeeld wordt over het lichaamsvocht. Eenmaal in de bloedbaan wordt de alcohol snel verspreid over heel het lichaam. Pas wanneer het begint in te werken op de hersenen, voelen we de effecten ervan.
Dat gebeurt ongeveer 10 minuten na inname.

4. Waarvan hangt af hoe snel alcohol in het bloed opgenomen wordt?
De snelheid van de opname in het bloed hangt sterk af van de aanwezigheid van voedsel in maag en darmen, van het soort alcohol en van de snelheid waarmee gedronken wordt.

5.Hoe snel wordt alcohol afgebroken door het lichaam?
Alcohol wordt voor 95-98% door de lever omgezet in andere stoffen. De afbraaksnelheid varieert van ongeveer 0,1 tot ca. 0,25‰ (promille) per uur, onafhankelijk van geslacht of gewicht.
Als je vergelijkt met het aantal pintjes dat gedronken wordt, breekt de lever 1 à 1,5 pintje per uur af.

6. Vrouwen en jongeren zijn sneller dronken. Hoe komt dit?
Zij nemen alcohol sneller op in het bloed. Want vrouwen zijn gemiddeld kleiner en lichter dan mannen. Bovendien hebben ze meer vetweefsel, wat veel minder vocht bevat dan spierweefsel, waardoor ze minder lichaamsvocht hebben. Hoe minder lichaamsvocht, hoe hoger de aanwezige concentratie alcohol. Ook de mate waarin de maag en de lever alcohol kunnen afbreken, zijn erg bepalend.

TUSSENVRAAG: Kennen jullie positieve ervaringen door te drinken?
Laat het antwoord uit de jongeren zelf komen. Suggesties: ontspannen, zich vlotter voelen, socialer zijn, ongeremder zijn, zich amuseren, zorgen vergeten…

Tussenvraag: Kennen jullie negatieve ervaringen door te veel te drinken?
Laat het antwoord uit de jongeren zelf komen. Geef mee dat niet iedereen alcohol drinkt.
Zeg ook dat als jongeren wel alcohol drinken, het daarom ook niet altijd fout zal lopen.
Ga naar de volgende slide en geef het volgende mee:
Wanneer we bij 17-18-jarigen hiernaar vroegen, dan zeggen ze dit:

- 45,5% heeft zich al eens slecht gevoeld achteraf
- 13,2% is eens in een ruzie of gevecht beland na het drinken van alcohol
- 7% had al eens eigendommen beschadigd
- 8,6% had al eens seksueel contact waarvan ze achteraf spijt hadden.
- Verdiepende vragen
- Heb je ooit al eens gekust met iemand waarvan je achteraf spijt had?
- Maak je je zorgen wanneer je niets meer hoort van vrienden (bijvoorbeeld via sms)?

7. Vul aan. Welke begrippen staan hieronder beschreven? Het zijn allen mogelijke negatieve ervaringen die je kan hebben door te veel alcohol te drinken.
Vraag om per twee de juiste begrippen in te vullen naast de tekst. Hieronder vind je de antwoorden in correcte volgorde.

- **Black-out:** Onder invloed van alcohol gaat het verwerken van informatie minder goed. Het geheugen kan zo slecht gaan werken dat de dag nadien (grote delen) van de avond weg zijn. Dit komt doordat gegevens uit het kortetermijngeheugen niet worden doorgegeven aan het langetermijngeheugen. Een black-out is een gevolg van een te grote hoeveelheid alcohol. Het spreekt voor zich dat jongeren die niet meer weten wat ze gedaan of gezegd hebben, of hoe ze zijn thuis gekomen, behoorlijk wat risico's lopen op ongelukken of ruzies en misverstanden.
- **Kater:** Een kater brengt moeheid, concentratieproblemen, hoofdpijn, uitdrogingsverschijnselen, maag- en darmproblemen of misselijkheid met zich mee. Al deze effecten beïnvloeden het humeur en de prestaties. Veel mensen denken een middeltje tegen een kater te kennen, maar in realiteit helpt maar één iets: veel water drinken. Alcohol verstoort de vochtbalans in cellen en weefsels waardoor uitdroging ontstaat. Dit is de belangrijkste oorzaak van hoofdpijn na een avond drinken.
- **Alcoholvergiftiging:** Een alcoholvergiftiging is een gevolg van te veel alcohol drinken. Door de verdovende werking wordt bij grote hoeveelheden alcohol de werking van het hart, de hersenen en de ademhaling onderdrukt. Dit leidt tot bewusteloosheid en soms zelfs tot de dood. Het dodelijk gehalte alcohol in het bloed is ongeveer 4 à 5 promille. Voor een gemiddelde volwassene komt dit overeen met 20 à 25 glazen alcohol (in een beperkte tijd van een aantal uren), maar bij jongeren wordt deze grens veel eerder bereikt.
- **Ongelukken:** ongelukken (verkeersongeluk, verdrinking, verwonding, brand, …) vormen het grootste risico dat verbonden is aan het gebruik van alcohol door jongeren. Alcohol vertraagt het reactievermogen en beïnvloedt het concentratievermogen. Hierdoor vermindert de controle, worden situaties minder goed ingeschat en verhoogt dus de kans op een ongeluk. Drie à vier glazen geven bijvoorbeeld 1,5 maal meer kans op een ongeluk. Hoe meer alcohol, hoe groter deze kans wordt.
- **Agressie en geweld:** Alcohol zorgt ervoor dat je zelfbeheersing vermindert en dat je je eigen grenzen niet meer kent. Agressief gedrag, geweld en alcoholgebruik gaan dan ook vaak samen.
- **(Onveilige) seks:** Onder invloed van alcohol doen jongeren soms dingen die ze anders niet zo makkelijk zouden doen, zoals op een jongen of een meisje toestappen. Soms gebeuren er dingen waarvan jongeren achteraf spijt hebben, zoals kussen of naar bed gaan met iemand die ze de dag nadien niet meer zien zitten. Het gebruiken van genotsmiddelen kan ook leiden tot het niet of onveilig gebruiken van een condoom.
- **Studeren:** Alcohol drinken leidt tot een slechte conditie, een kater, black-outs, maag-problemen, vermoeidheid, vergeetachtigheid en zo verder. Allemaal factoren die een nadelig effect hebben op de schoolprestaties.

TUSSENVRAAG: Waarom drinken jongeren soms door tot wanneer ze echt dronken zijn?
Laat de antwoorden uit de jongeren zelf komen. Vul aan met deze informatie.

- Je kan drinken vanuit een positieve motivatie, bijvoorbeeld voor de gezelligheid met vrienden. Maar soms doen mensen dit ook vanuit een negatieve motivatie, bijvoorbeeld om problemen te vergeten, omdat ze zich niet goed voelen, …
- Op sommige momenten kan je over je eigen grenzen gaan zonder dat je je hiervan bewust bent. Jongeren voelen minder snel dan volwassenen dat ze dronken worden, waardoor het gevoel van dronkenschap hen plots kan overvallen. Of het kan zijn dat je je eigen grenzen niet kent, je weet met andere woorden niet goed na hoeveel drankjes je echt dronken bent (dit kan bijvoorbeeld voorkomen als je cocktails of sterkedrank drinkt terwijl je dit niet gewend bent). De kans is dan groter dat je de controle over jezelf en de situatie verliest. Een groot groepsgevoel, elkaar trakteren en rondjes geven, is een manier van uitgaan die ervoor kan zorgen dat je meer drinkt dan je op voorhand plande. Hierdoor kan je ook over je grenzen gaan en dronken worden.
- Sommige personen drinken door omdat ze het gevoel hebben dat ze hierdoor aandacht krijgen of indruk maken.

- Elke relatie, of het nu gaat over een vriendschaps- of een liefdesrelatie, begint met het leggen van contact. Soms denken mensen dat dit vlotter gaat onder invloed van alcohol. Ze verwachten bijvoorbeeld dat alcohol- (en/of drug)gebruik hun remmingen zal verminderen. Zo kan je denken dat de ander, als hij of zij onder invloed is van alcohol, sneller zal toestemmen om seks te hebben. Of je kan denken dat je meer zin zal hebben in seks, en dus meer belangstelling zal krijgen in anderen. Soms stemmen mensen in met seksueel contact, dat ze in nuchtere toestand misschien niet zouden willen.

8. Hoe kan je op een verantwoorde manier alcohol drinken?
Vraag hen om hierover per twee na te denken.
Jongeren kunnen bij deze vraag o.a. aangeven dat ze niet of minder zullen drinken. Om hen te bevestigen in dit gedrag en hen te helpen om problematische situaties te vermijden, kan je het gesprek de volgende richtingen uitsturen:

Redenen om geen alcohol drinken
Plezier maken zonder alcohol te drinken is een bewuste keuze. Zich amuseren, plezier hebben, adrenaline voelen ... kan perfect zonder alcohol. Jongeren die geen alcohol drinken, doen dit om verschillende redenen:
- omdat ze geen alcohol nodig hebben
- omdat ze vinden dat alcohol drinken gevaarlijk is
- omdat ze nuchter willen blijven
- omdat ze de gevolgen hebben gezien bij iemand die alcohol dronk
- omdat ze een sterke persoonlijkheid hebben
- omdat ze sporten (vooral bij jongens)

Hoe je grenzen bewaken?
- Alcohol afwisselen met water werkt. Water hydrateert, in tegenstelling tot alcoholhoudende dranken die je uitdrogen. Zo vermijd je een kater. Bovendien drink je in totaal ook minder alcohol.
- Minder geld meenemen of niet al te veel bonnetjes kopen kan ook helpen om je grenzen te bewaken.
- Geef bij het begin van de avond duidelijk aan dat je niet drinkt omdat je fris wil zijn de volgende dag, omdat je een wedstrijd hebt, met de brommer bent, moet studeren …

Kan dit?[7]

DOELSTELLINGEN
- Kennis verwerven over alcohol en cannabis(-gebruik)
- Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kunnen hebben
- Inzicht verwerven in waarden en normen van leeftijdsgenoten over alcohol- en cannabis-gebruik van jongens en meisjes
- Eigen waarden en normen over alcohol- en cannabisgebruik kunnen benoemen
- Inzicht verwerven in genderverschillen op vlak van waarden en normen over alcoholgebruik

DUUR
- 50 min.

MATERIAAL
- Leerlingenbundel
- Computer en beamer
- Powerpoint 'Kan dit?'[8]

WERKWIJZE
Test jezelf
- Projecteer de PowerPoint. Vertel de leerlingen dat ze in de leerlingenbundel gaan.
    - Tijdens een avond met vrienden wordt er heel wat gebabbeld en gelachen. Er worden een aantal uitspraken gedaan. Eén van je vrienden of vriendinnen doet deze uitspraken. Duid aan wat jij van elke uitspraak vindt.
- De jongeren duiden wat ze vinden van het gedrag van hun vrienden: 'dit vind ik oké' of 'dit vind ik niet oké'. De uitspraken:
    - Zaterdagavond heb ik 14 pinten gedronken.
    - Onlangs heb ik geflirt op een feestje om gratis te kunnen drinken.
    - Vrijdagavond ben ik met een dronken iemand meegereden naar huis.
    - Hem/haar nodig ik niet uit voor mijn feestje, want hij drinkt niet… Boring!
    - Als ik iets gedronken heb, belanden we makkelijker in bed.
    - Ik maak niet makkelijk contact. Daarom drink ik soms iets meer, dan gaat het vlotter.
    - Laatst was ik zo dronken, dat het mij niet lukte om een condoom om te doen. Dan maar zonder…
    - Zaterdagavond was ik dronken… En toen heb ik gekust met iemand van het zelfde geslacht.
    - Voor het feestje heb ik geblowd om relaxter te zijn.
    - Vrijdagavond was ik stoned en heb ik gekust met het lief van mijn beste vriend(in).
- Ze tellen de punten op en lezen wat bij hun score staat.

7 Gebaseerd op 'Wat kan (niet)?' uit het lespakket 'Goede Minnaars' (Sensoa, 2007)
8 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

En wat vind jij?

- Trek een (denkbeeldige) lijn in het midden van het lokaal. Aan de ene kant mogen de jongeren gaan staan als ze de uitspraak OK vinden, aan de andere kant gaan ze staan als ze de uitspraak niet OK vinden. Zo krijg je een beeld van de verschillende meningen. Laat de jongeren onderling per groepje hun argumenten bespreken. Vervolgens delen ze hun sterkste argumenten met de volledige groep. Ga erna het gesprek verder aan met de volledige groep. Hiervoor kan je onderstaande vragen gebruiken.
- Overloop de uitspraken een voor een, gebruik hiervoor de Powerpoint (opgelet, in de PowerPoint vind je nog heel wat aanvullende informatie en bijvragen.) Vraag aan de jongeren om aan de juiste kant te gaan staan. Ze mogen eerst kort hun argumenten bespreken met hun groep. Na enkele minuten stel je klassikaal de volgende vragen:
    * Waarom kan deze uitspraak wel? Waarom niet?
    * Welk argument weegt meer door? Waarom?
    * Zijn er overeenkomsten tussen beide standpunten?
    * Probeer de argumenten naast elkaar te zetten en een balans op te maken waarom een uitspraak voor de ene persoon wel oké is en voor de ander niet.
    * Heeft iemand het gevoel dat hij/zij anders zou reageren na het gesprek?
    * Zijn er twijfelaars die hun mening bijstuurden?
    * Hoorden ze argumenten waarover ze nog niet eerder nadachten?
- Beklemtoon tijdens deze methodiek dat heel wat jongeren geen alcohol drinken en dat de meeste van de jongeren geen cannabis gebruiken (zie pagina XX voor cijfers).

TIP: Je kan ook de klas in twee groepen splitsen en hen in deze groepen alle uitspraken laten bespreken.

AFSLUITER

Laat de jongeren als afsluiter de kennistest invullen. Overloop de antwoorden in groep en corrigeer indien nodig.

Correcte antwoorden:

- Vraag 1: Niet waar. Alcohol is het meest gebruikte genotsmiddel.
- Vraag 2: Waar
- Vraag 3: Waar
- Vraag 4: Niet waar. Rijden (met de wagen, motorfiets, brommer of fiets) is vanaf 0.5 promille alcohol in het bloed strafbaar.
- Vraag 5: Waar
- Vraag 6: Niet waar. Alcohol verdooft.
- Vraag 7: Waar
- Vraag 8: Waar
- Vraag 9: Niet waar. 4 op 5 jongeren gebruiken géén cannabis.

Uitspraken

Er worden telkens argumenten gegeven die kunnen gebruikt worden in de discussie. Gebruik ze als de jongeren zelf weinig argumenten aanbrengen. Bespreek welke argumenten er meer of minder doorwegen en waarom. In de PowerPoint vind je vragen voor de leerlingen waarmee je de extra informatie kan aanbrengen.

01

“Zaterdag heb ik 14 pinten gedronken”

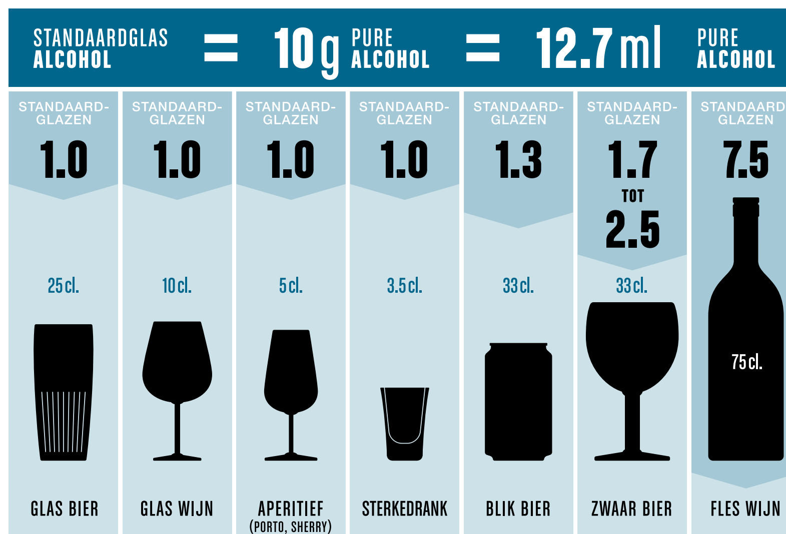
Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

— **Alcohol is legaal**
Als je ouder bent dan 16 jaar mag je volgens de wet alcohol drinken. Maar omdat alcohol legaal is, betekent het niet dat het gezond is. Bovendien mag je geen sterkedrank (zoals cocktails, whiskey, rum…) drinken als je jonger bent dan 18.

— **De hoeveelheid alcohol die gedronken wordt**
Om gezond te zijn, drink je onder de 18 jaar beter helemaal geen alcohol (zie ook pagina XX).
Dit omdat je hersenen nog in volle ontwikkeling zijn. Zo breng je ze geen schade toe.
Deze richtlijn zet ook in op ‘veilig’ zijn. Door (te veel) alcohol te drinken kan je stomme dingen doen, jezelf achteraf schamen…

Vinden ze deze richtlijn realistisch?
Waarom bestaat deze richtlijn?

BIJVRAAG: Bevat elk glas drank evenveel alcohol?
Als alcohol volgens de regels van de kunst in het juiste glas geschonken wordt, dan bevat het elk glas even veel alcohol. Bier wordt in andere glazen geschonken dan jenever, wodka of whisky. Elk soort alcohol wordt geschonken in een eigen standaardglas. Op deze manier bevat een standaardglas bier van 5% (250cc), wijn van 12% (100cc) en sterke drank van 35% (35cc) allemaal evenveel pure alcohol (circa 10 gram).



— **Gebeurt het eenmalig of komt het vaak voor: wat vindt de groep het gevaarlijkst?**
Als je regelmatig zo veel alcohol drinkt, kan dit slecht zijn voor je gezondheid, maar ook eenmalig kan dit gevaarlijk zijn. Zo kan je je bijvoorbeeld helemaal laveloos drinken, op je fiets springen een een ongeluk krijgen.

— **Het gedrag heeft gevolgen voor de gezondheid, op relationeel of vriendschapsvlak, op het zelfbeeld van de persoon, op het beeld dat anderen van hem hebben…**
Als je dronken bent, kan dit invloed hebben op hoe je met de mensen rondom jou (je lief, vrienden…) omgaat. Dit kan positief zijn, maar soms ook negatief. Je kan dingen doen waar je later spijt van hebt. De mensen rondom jou zien je drinken, daardoor kunnen ze een ander of verkeerd beeld van je krijgen. Ze zien je niet zoals je echt bent.

Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er hierin verschillen zijn?

02 “Onlangs heb ik geflirt op een feestje om gratis te kunnen drinken”

Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

— **Flirten en versieren**
Elke relatie begint met het leggen van contact. Meisjes en jongens weten niet altijd goed hoe ze hun leeftijdsgenoten moeten benaderen. Er zijn heel wat verschillende manieren om duidelijk te maken aan iemand dat je hem of haar leuk vindt. Met flirten toon je op een speelse manier dat je iemand aantrekkelijk vindt, zonder daarom echt iets met die persoon te willen.

Bij versieren ga je een stap verder. Als iemand jou trakteert, kan dit een manier zijn om jou dit duidelijk te maken.

— **Het gedrag heeft gevolgen voor de gezondheid, op relationeel of vriendschapsvlak, op het zelfbeeld van de persoon, op het beeld dat anderen van hem hebben…**
Als je flirt om gratis te kunnen drinken, kan dit invloed hebben op het beeld dat mensen van jou hebben. Ook op je eigen zelfbeeld kan dit een invloed hebben, achteraf kan je je niet goed voelen bij je gedrag of je erover schamen.

Als je flirt om gratis te kunnen drinken, ga je over grenzen en zorg je ervoor dat anderen bepaalde verwachtingen van je hebben. Men kan uitgaan van ‘voor wat hoort wat’. Iemand kan bijvoorbeeld verwachten met jou te kussen of je in bed te krijgen door jou te trakteren.
Je bedriegt ook de andere en kan hem of haar kwetsen als hij/zij denkt dat jij het meent.
Let hiermee op. Hou rekening met hoe je je in deze situatie voelt. Voel je je hierbij oké of niet? Bewaak je grenzen.

Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaard gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn hierin?

03 “Vrijdagavond ben ik met een dronken iemand meegereden naar huis”

Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

— **Alcohol verdooft**
Na een paar drankjes rij je al minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger. Je reageert trager, ziet niet meer duidelijk wat er naast je gebeurt. En je hebt moeite om andere weggebruikers op tijd te zien. Alcohol vermindert de waakzaamheid.

Het is niet verantwoord om mee te rijden met iemand die te veel gedronken heeft.
Het is gevaarlijk voor de chauffeur, de passagier en andere weggebruikers.

Meerijden met een lief/vriend die dronken is.

Als iemand dicht bij jou staat, is het vaak moeilijk om te zeggen hoe je je bij een situatie voelt. Bijvoorbeeld als je met je lief mee naar huis moet rijden en merkt dat hij/zij te veel gedronken heeft. Het is niet eenvoudig om dit aan te kaarten. Het kan lijken alsof je de persoon afwijst. Toch is het belangrijk om te benoemen dat je je er niet goed bij voelt en om voor een alternatief te kiezen.

Stel dat je zelf ook te veel gedronken hebt, zou je dan sneller meerijden met iemand die dronken is?

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Ook je beoordelingsvermogen hapert, waardoor je situaties verkeerd inschat. Je denkt bijvoorbeeld dat de ander wel nog veilig kan rijden, terwijl dit niet het geval is.

Hoe kon het anders aangepakt worden?

Spreek op voorhand af wie Bob zal zijn
Door op voorhand af te spreken wie er chauffeur is en niet zal drinken, is het op het moment zelf eenvoudiger om deze persoon te wijzen op het feit dat hij Bob is. Je vermijdt ook discussie op het moment zelf.

Je kan een alternatieve vervoerswijze zoeken
Mogelijke oplossingen: iemand bellen (ouder, broer, zus, vriend...) die jullie kan komen halen, naar huis wandelen, met het openbaar vervoer of een taxi teruggaan…

Je kan de persoon motiveren om niet te rijden
Probeer de persoon te motiveren om niet zelf met de wagen te rijden. Bijvoorbeeld door hem op de risico's te wijzen (ongeval, politie …).

Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn hierin?

04 *"Hem/haar nodig ik niet uit voor mijn feestje, want hij drinkt niet"*

Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Groepsgevoel
Vaak drink je samen met een groep vrienden. Uit groepsgevoel, om gezellig samen te zijn… Onbewust drink je meer dan je op voorhand wou. Als mensen niet meedrinken kan dit door sommigen als storend gezien worden. Maar is dit ook echt zo? Is het nodig dat iemand meedrinkt om erbij te horen? Hebben jullie minder plezier als er mensen niet drinken?

Valt het omgekeerde soms voor? Worden er mensen niet uitgenodigd omdat ze te veel drinken en vervelend doen?

05 *"Als ik iets gedronken heb, belanden we makkelijker in bed"*

Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Alcohol verdooft
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Hierdoor durf je soms meer en kan je sneller in bed belanden met je lief.

Als je gedronken hebt, ben je er meestal met je hoofd niet meer goed bij. Dan vergeet je bijvoorbeeld makkelijker om een condoom te gebruiken. De kans op seksueel overdraagbare aandoeningen en ongewenste zwangerschappen neemt daardoor toe.

Gevolgen van alcohol drinken:
Bij mannen: Als je een klein beetje alcohol gedronken hebt, neemt het verlangen naar seks toe. Dat komt doordat je remmingen wegvallen. Wanneer je wat meer drinkt, is het een ander verhaal: door de alcohol wordt de testosteronspiegel in het bloed lager. Testosteron is een hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het seksueel functioneren. Door de verlaagde testosteronspiegel

neemt de mogelijkheid om een erectie te krijgen iets af en kan het ook langer duren voordat je klaarkomt. Heb je als man veel alcohol gedronken, dan is het dus moeilijker om een erectie te krijgen en om klaar te komen.
Bij vrouwen: Als je een klein beetje alcohol gedronken hebt, neemt het verlangen naar seks toe. Dat komt doordat je remmingen wegvallen en doordat alcohol bij vrouwen (in tegenstelling tot mannen) de testosteronspiegel verhoogt. Hierdoor kan het orgasme iets heftiger worden.
Heb je als vrouw veel alcohol gedronken, dan neemt het verlangen naar seks sterk af en wordt de intensiteit van het orgasme minder.

Ga je over je grenzen?
Onder invloed van alcohol of drugs ga je soms sneller voorbij aan je eigen wensen en grenzen. Je wordt makkelijker overgehaald of tot seks gedwongen als je onder invloed bent. Ook kan je onder invloed zelf minder alert zijn voor de wensen van je partner. Je kan dan over de grenzen van de ander gaan.

06

"Ik maak niet makkelijk contact.
Daarom drink ik soms iets meer, dan gaat het vlotter."
Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Alcohol verdooft
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol ervoor zorgt dat je meer durft en je actiever voelt. Hierdoor kan je het gevoel hebben dat je socialer bent en sneller praat met onbekenden. Je durft meer, en je zal misschien inderdaad sneller die eerste stap zetten. Maar het kan snel ook minder goede effecten hebben: van alcohol drinken kan je agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig ... Dan wordt flirten net veel moeilijker in plaats van makkelijker.

07

"Laatst was ik zo dronken dat het mij niet lukte om een condoom om te doen.
Dan maar zonder'
Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Veilig vrijen
Veilig vrijen is ervoor zorgen dat je niet besmet raakt met hiv of een andere soa en bovendien een zwangerschap voorkomt. Veilig vrijen betekent ook dat je respect hebt voor jezelf en je partner, door je eigen grenzen en die van je partner te respecteren.

Gebruik bij het vrijen een condoom en een betrouwbaar anticonceptiemiddel. De betrouwbaarheid van het mannencondoom hangt sterk samen met correct gebruik. Omdat jongeren condooms vaak niet correct gebruiken, krijgen ze het advies om het te gebruiken samen met een ander anticonceptiemiddel.

Het is vrijwel onmogelijk om elk risico op soa uit te schakelen. Daarom is het belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je wisselende sekspartners hebt. Wanneer je in een partnerrelatie zit, maak je best afspraken over veilig vrijen. Als je geen seks hebt buiten je relatie en jullie zijn beiden op soa getest, dan kan je een condoom weglaten en gebruik maken van andere anticonceptiemiddelen. Als je buiten je relatie seks hebt, dan maak je best afspraken over condoomgebruik.[9]

Alcohol drinken en condoomgebruik
Uit onderzoek blijkt dat het drinken van alcohol gerelateerd is aan risicovol seksueel gedrag: alcoholgebruik is gerelateerd aan meer zogenaamde 'casual' seks en het hebben van meerdere seksuele partners. Als je alcohol gedronken hebt, is de kans bovendien kleiner dat je veilige seks hebt en het gebruik van een condoom ter sprake brengt. Dit geldt voor zowel jongens als meisjes.

9 Bron: www.allesoverseks.be

Praten over veilig vrijen
Wanneer je in een partnerrelatie zit, maak je best afspraken over veilig vrijen. Praten over seks is iets wat je kan leren door het vaker te doen. Creëer een intieme, vertrouwelijke sfeer en respecteer jezelf en je partner. Bewaak ook je grenzen: praat niet verder over iets als je je er niet goed bij voelt. Het moeilijke aan praten over seks is het vinden van de juiste woorden. Zoek misschien eerst voor jezelf uit bij welke woorden je je comfortabel voelt.
Op www.allesoverseks.be vind je tips die misschien helpen om er makkelijker over te praten.

Is alcohol of cannabisgebruik een excuus voor het gedrag?
Accepteren we meer van iemand die gedronken heeft?

08

"Zaterdagavond was ik dronken…
En toen heb ik gekust met iemand van het zelfde geslacht"
Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Alcohol verdooft
Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger gevoel. Je durft meer, en je zal misschien sneller experimenteren met je seksualiteit en bijvoorbeeld kussen met iemand van hetzelfde geslacht.[10]

09

"Voor het feestje heb ik geblowd om relaxter te zijn"
Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Cannabis is illegaal
Verwijs naar de vorige methodiek en naar de leerlingenbundel waar de cannabiswetgeving vermeld staat. Over minderjarigen is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van cannabis zijn verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht. Alleen al omwille van de illegaliteit kan de uitspraak als onaanvaardbaar gezien worden. Want cannabis gebruiken kan gerechtelijke gevolgen hebben.

Ook voor meerderjarigen is cannabis verboden. Cannabis is een illegale drug, aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen[11].

Blowen is niet de norm
Cannabis blijft een 'hot item' in onze samenleving. Het is de meest gebruikte illegale drug in Vlaanderen en in de rest van de wereld. Als we de Vlaamse cijfers bekijken van de VAD-leerlingenbevraging (2017), gebruikte 14,6% van de jongeren in het secundair onderwijs ooit cannabis. 10,8% gebruikte ook het laatste jaar. Van deze groep gebruikt 8,1% minder dan eenmaal per week en 2,6% één keer per week tot dagelijks cannabis.

Leeftijd speelt een grote rol bij cannabisgebruik: 26,1% van de 17-18jarigen en 13,5% van de 15-16- jarigen gebruikte het jaar voor de bevraging, tegenover 1,5% van de 12-14-jarigen. Ook voor regelmatig cannabisgebruik, of minstens eenmaal per week blowen, is 15 jaar de scharnierleeftijd. Er is ook een groot verschil tussen jongens en meisjes: 13,8% van de jongens gebruikte het laatste jaar cannabis tegenover 7,7% van de meisjes. (VAD leerlingenbevraging, 2017)

Met andere woorden: 4 op 5 jongeren gebruiken nooit cannabis. En amuseren zich zonder. Ook illegale drugs worden nauwelijks gebruikt, slechts 2,2% deed dit in het laatste jaar.

10 Opgelet dat de discussie hier niet verzandt in een discussie over holebiseksualiteit. Wanneer het thema wordt aangehaald, gaat het vaak snel over bestaande stereotypen. Hoe je dit kan vermijden, vind je in het boek 'Relationele en Seksuele vorming. Handboek voor secundair onderwijs', uitgebracht door Sensoa.

11 Meer info over de cannabiswetgeving: www.druglijn.be

Gebeurt het eenmalig of komt het vaak voor: wat vindt de groep het gevaarlijkst?
Als je regelmatig een joint rookt, is dit slecht voor je gezondheid en kan je problemen ervaren, zoals je slechter kunnen concentreren, moeilijker dingen onthouden, slechte conditie, problemen op school, thuis of met vrienden, je slecht in je vel voelen, in aanraking komen met de politie … maar ook als het eenmalig gebeurt kan het gevaarlijk zijn.

Leeftijd
Hoe vroeger men begint met blowen, hoe groter het risico is dat iemand een probleem ontwikkelt. Bovendien zijn jongeren gevoeliger voor de effecten van cannabis omdat hun hersenen en lichaam nog niet volgroeid zijn.

Wat doet cannabis?
De effecten van drugs verschillen naar gelang het individu (conditie, gewicht, geslacht, verwachtingen ...), wat, hoe vaak en hoeveel er wordt gebruikt, de plaats en het moment van gebruik. Cannabis verandert het bewustzijn. In het algemeen kun je zeggen dat het gebruik ervan de aanwezige positieve of negatieve gevoelens versterkt. Cannabis kan dus een ontspannende en kalmerende werking hebben en een zorgeloze euforische stemming creëren, maar ook negatieve gevoelens kunnen versterkt worden. De beleving van tijd en ruimte verandert, de waarneming van kleuren en muziek wordt intenser.

Verder komen ook zogeheten lachkicks (slappe lach) en zelfs hallucinaties voor. Vooral bij een hogere dosis zijn gebruikers in zichzelf gekeerd. In sommige gevallen heeft het gebruik van cannabis een tegenovergesteld effect: van onrust tot buitensporige angst, argwaan of zelfs paranoia en apathie. Depressieve gevoelens kunnen intenser worden.

Risico's op korte termijn
- Nauwkeurige bewegingen verlopen moeilijker, wat problemen geeft bij het besturen van auto's, brommers ...
- Zich concentreren, logisch denken en onthouden (het kortetermijngeheugen) gaan moeizamer.
- Bij een te hoge dosis kan men angstig, duizelig of misselijk worden en zelfs flauwvallen.
- Bij wie zich al slecht voelt, kan de stemming nog slechter worden. Bij een te hoge dosis kunnen negatieve gevoelens (angst, paniek, neerslachtigheid, verwarring…) dan ook toenemen.
- Bij een te hoge dosis daalt de bloeddruk en versnelt de hartslag, wat gevaarlijk kan zijn voor mensen met hartproblemen.
- Uitzonderlijk, en vooral bij zware en psychisch kwetsbare cannabisgebruikers, kan een psychose worden uitgelokt. Die wordt gekenmerkt door verwarring, paranoia, hallucinaties en impulsief gedrag.

Risico's op langere termijn
(vooral bij regelmatig gebruik — afhankelijk van de vragen van de groep)
- Cannabis roken is, zoals tabak roken, slecht voor de gezondheid. Een joint bevat meer teer dan een sigaret. Er zijn dan ook risico's op longziekten, waaronder kanker, en hartproblemen. Dieper inhaleren, zoals veel cannabisrokers doen, vergroot de schadelijkheid nog.
- Langdurig en veelvuldig gebruik leidt tot een vermindering van het concentratievermogen en het geheugen en dus tot slechtere leerprestaties. Dit houdt na het stoppen nog enkele maanden aan.
- De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling, voor bepaalde delen van de hersenen ligt de groeipiek zelfs pas rond 16-17 jaar. Beschadiging in de hersenen door cannabisgebruik tijdens de adolescentie kan de basis vormen voor verstoringen van functies. Dat kan bijvoorbeeld effect hebben op het geheugen, de concentratie en het snel opnemen van informatie.
- Problemen, verveling en andere onlustgevoelens wegblowen, draagt niet bij tot de persoonlijke ontwikkeling.
- Er is soms sprake van een 'cannabis burn-outsyndroom': de negatieve gevolgen voor de gezondheid worden dan aangevuld met verminderde ambitie, verstrooidheid, slechtere communicatievermogens en onhandigheid in de relaties met andere mensen. Problematische cannabisgebruikers worden passief, slapen veel en zijn soms ook depressief.

- De interesse in voordien als belangrijk ervaren bezigheden (school, werk, hobby) valt weg, wat soms als asociaal gedrag wordt betiteld.
- Gebruikers kunnen door de buitenwereld, die hun gebruik vaak afkeurt, worden veroordeeld en sociaal geïsoleerd raken.
- Betrapt worden op illegaal gebruik door de politie kan ernstige gevolgen hebben voor de werk-, school- of thuissituatie.

Soms zijn er verschillen in wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn?

Is er een verschil tussen het drinken van alcohol of het roken van cannabis? Wat is het verschil? Wordt hun mening mee bepaald door de wetgeving?

10 *Vrijdagavond was ik stoned en heb ik gekust met het lief van mijn beste vriend(in)*

Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

Cannabis en gevoelens
In het algemeen kun je zeggen dat cannabisgebruik aanwezige positieve of negatieve gevoelens versterkt. Daardoor kom je soms in vervelende situaties terecht.

Uit onderzoek blijkt dat 6,2% van de 17-18-jarigen die illegale drugs gebruikten, seksueel contact hadden waar ze achteraf spijt van hadden (VAD leerlingenbevraging, 2017).
Als het je zelf overkomt, is het belangrijk om het te benoemen als iemand in je intieme fysieke zone komt zonder dat je dit wil. Je zegt ‘stop, ik vind dit niet leuk’ of je gaat gewoon weg.
Op die manier maak je heel duidelijk wat je grenzen zijn.

Het gedrag heeft gevolgen voor de gezondheid, op relationeel of vriendschapsvlak, op het zelfbeeld van de persoon, op het beeld dat anderen van hem hebben…
Als je blowt, kan dit invloed hebben op hoe je met de mensen rondom jou (je lief, vrienden ...) omgaat. Dit kan positief zijn, maar ook negatief waardoor je dingen doet waarvan je later spijt hebt.

Soms kan het zijn dat je over je persoonlijke grenzen gaat of over de grenzen van andere mensen, bijvoorbeeld door iemand uit te schelden, te kussen met het lief van je beste vriend, eigendommen van anderen kapot te maken ...

Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn hierin?

Is alcohol of cannabisgebruik een excuus voor het gedrag? Accepteren we meer van iemand die gedronken heeft?

Wat doe jij?

DOELSTELLINGEN
- Zich inleven in verschillende manieren van reageren
- Inzicht verwerven in het feit dat niet alleen wat, maar ook hoe je iets communiceert belangrijk is
- Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kan hebben
- Nadenken over conflictoplossingstrategieën, en deze inoefenen

DUUR
- 50 minuten

MATERIAAL
- Leerlingenbundel
- Computer en beamer
- Powerpoint 'Wat doe jij?'[12]

WERKWIJZE
Gebruikte je de vorige methodiek? Herhaal dan kort wat jullie toen gezien hebben. Vraag wat er is blijven hangen en bouw daarop verder.

In deze methodiek wordt gebruik gemaakt van animatiefilmpjes. Bekijk deze filmpjes op voorhand en schat in of ze geschikt zijn voor jouw jongeren. Denk je dat ze niet aansluiten bij hun leefwereld, dan kan je alternatieven voorzien. Dit kan je doen door de filmpjes niet te tonen, maar de situaties voor te lezen. Je kan ze ook door de leerlingen laten voorlezen of er een rollenspel van maken.

Hoe reageer jij?
- Verdeel de groep in groepjes van 4 tot 5 jongeren.
- Toon het basisfilmpje. Vraag aan de groepen hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze hierover even nadenken en discussiëren om tot één reactie te komen. Overloop de reacties van elke groep. Doen ze graag rollenspelen, nodig hen dan uit om hun reactie te spelen.
- Sta uitgebreid stil bij de gevolgen van elke reactie. Gebruik hiervoor ook de situatiespecifieke richtvragen die je hieronder vindt.
- Toon eventueel de vervolgfilmpjes. Die geven telkens twee mogelijke reacties op de situatie weer, samen met de mogelijke gevolgen.
- Laat de jongeren noteren wat ze onthouden per situatie (leerlingenbundel), focus op de conclusies die hieronder weergegeven staan.

Conflicten oplossen, hoe doe je dat?
- Bij het zien van de situaties kregen de jongeren een idee van mogelijke conflict- of probleemsituaties die te maken kunnen hebben met alcohol- of illegaal druggebruik en relaties. Nu gaan we hier verder op door.
- Laat de jongeren terug plaatsnemen in hun groepjes.
- Vraag hen om verder door te denken op conflictsituaties. Wat zou er nog kunnen voorvallen? Eventueel kunnen ze putten uit eigen ervaringen. Lijst de situaties op.

TIP: In deze situaties kan je ook andere illegale drugs dan cannabis aan bod laten komen als de jongeren dit willen.

12 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

Bijvoorbeeld: Je vriendin blowt of neemt xtc in het weekend. Je bent bezorgd, maar telkens wanneer je het erover wil hebben, verandert ze van onderwerp of wordt ze kwaad.

- Elk groepje kiest een situatie die ze willen uitwerken. Nu wordt geen filmpje getoond, maar gaan ze zelf aan de slag en spelen de situatie voor de anderen. Ze laten de situatie eindigen met een conflict (zoals de basisfilmpjes).
- De jongeren in de andere groepen krijgen even tijd om na te denken over hoe ze dit conflict zouden oplossen. De jongeren van het eerste groepje spelen de laatste scene opnieuw, zeggen de laatste zinnen opnieuw en de jongeren reageren hier op in hun spel. Zo worden hun suggesties om het conflict op te lossen in de praktijk gebracht.
- Bespreek de oplossingsstrategieën: wat was er goed aan, wat minder goed? Wat zou bij jou werken?

Giel (17) vertelt:

***Beginfilmpje:* Mijn lief en ik zaten op een festival. Naast ons stond een groep jongens, ze hadden serieus te veel gedronken. Ze waren massa's bier aan het drinken en hadden ook jenever binnengesmokkeld. Eén van die gasten begon vervelend te doen tegen ons. Op den duur stond hij op ons te roepen en mijn lief uit te maken. Ik twijfelde wat ik zou doen…**

Reactiemogelijkheid A: Ik riep keihard "Hé onnozelaar! Stop eens met zo te doen tegen mijn lief. Ga weg en laat ons gerust!"
Reactiemogelijkheid B: Het leek toch maar verstandiger om niks te zeggen. We zijn rechtgestaan en weggelopen.

Na A wordt verteld: De vrienden van de 'onnozelaar' werden kwaad op ons. Ineens begonnen ze met pinten naar ons te gooien. We zijn echt moeten vluchten en stonken naar het bier.
Na B wordt verteld: Weggaan was een goed idee. Iets verder kwamen we nog vrienden van ons tegen en hadden samen nog een superfeestje.

STARTVRAGEN:

- Toon het filmpje 'Giel'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgfilmpjes. Toon eerst 'Giel A' en dan 'Giel B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:

- Vind je het noodzakelijk om in deze situatie te reageren?
- Is hier mogelijkheid tot het aangaan van een gesprek met de andere partij?

CONCLUSIES:

- Weet dat niet iedereen alcohol drinkt.
    - 76,2% van de 15-16-jarigen dronk in het afgelopen jaar alcohol. 1 op 4 van de 15-16-jarigen dronk met andere woorden nietl!
    - 85,2% van de 17-18-jarigen dronk in het afgelopen jaar alcohol. 15% dronk met andere woorden niet. Jongeren overschatten meestal het alcoholgebruik van hun leeftijdsgenoten.
- Het is oké om conflicten te vermijden
- Discussieer niet met dronken mensen
- Je kan afwegen of het nut heeft om te discussiëren met dronken mensen. Vaak heeft het geen nut om op dit moment de discussie aan te gaan of ruzie te maken. Mensen die gedronken hebben, hebben het moeilijk om situaties op een goede manier in te schatten. Hun beoordelingsvermogen werkt niet goed meer. Daardoor kan je moeilijk met hen praten en is het verstandiger om weg te gaan.

Emma (16) vertelt:

***Beginfilmpje:* Mijn lief had mij meegevraagd naar een fuif. Mathieu, een vriend van hem, kon rijden en ging BOB zijn. Maar tijdens de fuif zag ik die Mathieu toch regelmatig iets drinken. Hij had denk ik meer dan 10 pinten op! Toen ik hem er iets van zei, trok hij zijn schouders op. 't Kon allemaal geen kwaad, zei hij, hij kon zeker nog veilig rijden! Ik vertrouwde het toch niet…**

Reactiemogelijkheid A: Ik ging naar mijn lief en zei: "Matthieu heeft nogal veel gedronken. Kunnen we niet met iemand anders meerijden?"
Reactiemogelijkheid B: Ik ging naar mijn lief en zei: "Met zo een zatlap rij ik niet mee ze, ik bel naar mijn ouders!"

Na A wordt verteld: We hebben samen iemand anders gezocht om mee te rijden. En voor Matthieu hebben we ook een lift gevonden. Hij deed er wat vervelend over, maar stuurde 's anderendaags een smsje om zich te verontschuldigen.
Na B wordt verteld: Mijn lief was niet blij. "Matthieu is toch ni zat, gij moet zo de seut niet uithangen." Ik ben dan maar met een vriendin naar huis gegaan. Mijn lief is toch met Matthieu in de auto gestapt. Ik was doodongerust.

STARTVRAGEN:
- Toon het filmpje 'Emma'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgfilmpjes. Toon eerst 'Emma A' en dan 'Emma B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:
- Waarop letten jullie als iemand BOB is?
    * Wordt er helemaal niet gedronken, wat de veiligste optie is? Of wordt er een maximum aantal drankjes afgesproken?
- Is het noodzakelijk om voor jezelf op te komen in deze situatie?
- Welke opties zijn er nog voor Matthieu?
    * Taxi bestellen, meerijden met iemand anders, ouders om vervoer vragen, roes laten uitslapen…
- Waarop let je in je communicatie als je met Matthieu praat?

CONCLUSIES:
- Rij niet mee met dronken personen.
- Als je uitgaat met de auto, spreek op voorhand af wie er BOB zal zijn.
- Het is belangrijk om op een goede manier voor jezelf op te komen.
- Niet alleen wat je zegt, maar ook hoe je de boodschap overbrengt is belangrijk.

Koen (18) vertelt:

***Beginfilmpje:* Mijn ouders waren het hele weekend weg. Het ideale moment om enkele vrienden uit te nodigen! We luisterden naar muziek, gameden, dronken een pintje… Zalig! Simon had een maat mee die ik nog niet kende, Michaël. Die gast begon gewoon een joint te rollen, in onze living! En hij wou hem daar opsteken ook. Daar zouden mijn ouders niet mee kunnen lachen… En ik blow niet, dus ik vond het zelf ook vervelend. Maar ik wou de sfeer niet verpesten…**

Reactiemogelijkheid A: Ik zei niks en liet hem maar doen. Ik dacht: "Eén jointje zal wel geen kwaad kunnen, mijn ouders zullen dat wel niet door hebben."
Reactiemogelijkheid B: Ik zei toch maar: "Je doet dat beter ergens anders."

Na A wordt verteld: Toen hij vertrok, rookte Michael buiten nog een tweede joint en smeet zijn peuk op de oprit. Mijn ouders kwamen thuis en natuurlijk zag mijn ma die peuk direct liggen. En toen ze in huis kwamen roken ze de wietgeur die er nog hing. Ze dachten er natuurlijk het hunne van. Boem, weg vertrouwen!
Na B wordt verteld: Michael vertrok, samen met Simon, zonder nog iets te zeggen. Dat was geen leuk moment, maar eigenlijk was ik wel opgelucht. Zo flauw ook, dat ze liever alleen gingen blowen dan met de groep mee te feesten…

STARTVRAGEN:
- Toon het filmpje 'Koen'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgfilmpjes. Toon eerst 'Koen A' en dan 'Koen B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.
-

SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:
- Is het noodzakelijk om te reageren in deze situatie?
    * Wat weegt voor jou het meest door? Je vrienden of afspraken met je ouders?
- Stel dat je zou reageren, hoe zou jij het dan doen? Waar let je op?
- Heeft de manier van communiceren in deze situatie een grote invloed op het verdere verloop ervan?
- Stel dat je het toelaat en je ouders komen het te weten, hoe zou je hierover met hen praten?
    * Is het mogelijk om met je ouders te praten over alcohol- of cannabisgebruik?
- Stel dat ze toch een joint zouden opsteken in jouw huis, wat zou je doen?
    * Op het moment zelf: hoe reageer je?
    * Achteraf: vertel je het aan je ouders?

CONCLUSIES:
- Weet dat de meeste jongeren géén cannabis gebruiken.
  Onderzoek wijst uit dat 86,5% van de 15-16-jarigen en 74,9% van de 17-18 jarigen in het afgelopen jaar geen cannabis gebruikten.
- Echte vrienden respecteren je grenzen
- Niet alleen wat je zegt, maar ook hoe je de boodschap overbrengt is belangrijk.

Malika (17) vertelt:

Beginfilmpje: **Vorige week ging ik uit met mijn vrienden. Plots begon een keiknappe gast met mij te praten. Te flirten zelfs! Mijn hart bonsde in mijn keel. Maar dan stak hij een joint op. Hij blies een lange sliert rook uit en bood mij de joint aan. Ik had nog nooit geblowd en wist niet goed wat te doen ...**

Reactiemogelijkheid A: Ik dacht “Oei, wat nu?”. Ik twijfelde of ik het wel wou, maar blowde toch mee.
Reactiemogelijkheid B: Ik dacht “Oei, wat nu?” en zei toen ”Nee, dank je, ik blow niet.”

Na A wordt verteld: Een half uur later voelde ik mij misselijk en moest ik overgeven. Net op tijd in het toilet geraakt… Maar ondertussen had ik me wel mooi belachelijk gemaakt… Ik ben over mijn eigen grenzen gegaan, en daar had ik spijt van.
Na B wordt verteld: De jongen zei: “Oké, geen probleem” en bleef nog eventjes babbelen. Na een tijdje ging hij terug naar zijn vrienden om de joint door te geven. Ik was wat op m’n tenen getrapt, maar ik was ook wel fier op mezelf dat ik voor mijn mening ben opgekomen.

STARTVRAGEN:
- Toon het filmpje ‘Malika’.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgfilmpjes. Toon eerst ‘Malika A’ en dan ‘Malika B’. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:
- Hoe ver ga je om ervoor te zorgen dat iemand je leuk vindt?
- Stel dat de persoon weggaat bij jou omdat je niet mee blowt.
    * Hoe zou je je voelen?
    * Hoe zou je dan denken over de ander?

CONCLUSIES:
- Doe je niet anders voor dan je bent. Blijf jezelf, zo voel je je het best.

Mijn lief zegt[13]

DOELSTELLINGEN
- Inzicht krijgen in wat men belangrijk vindt in een (vriendschaps)relatie.
- Inzicht verwerven in de impact van relationele druk
- Eigen grenzen m.b.t. alcohol- en cannabisgebruik in een relatie kunnen benoemen
- Sociaal vaardig/weerbaar kunnen reageren wanneer druk m.b.t. alcohol – en cannabisgebruik ervaren wordt binnen een relatie

DUUR
- 50 minuten

MATERIAAL
- Leerlingenbundel
- Computer en beamer
- Powerpoint 'Mijn lief zegt'[14]

WERKWIJZE
Gebruikte je de vorige methodiek? Herhaal dan kort wat jullie toen gezien hebben. Vraag wat er is blijven hangen en bouw daarop verder.

Wat vind jij belangrijk?
Vraag aan de jongeren wat zij het meest belangrijk vinden in een relatie.
TIP: Zijn er weinig jongeren met een lief in de groep, laat hen dan nadenken over wat ze belangrijk vinden in een vriendschap.
- Geef deze voorbeelden mee: elkaar kunnen vertrouwen, elkaar altijd steunen, dezelfde interesses delen, ... Leg uit dat dit maar suggesties zijn en dat ze zelf vijf (andere) zaken mogen opschrijven in hun leerlingenbundel. Let wel, dit moeten ze doen in volgorde. Wat ze meest belangrijk vinden staat bovenaan.
- Vervolgens laat je ze groepjes vormen van 4-5 jongeren. In elk groepje presenteert ieder zijn lijst. De groep luistert, maar mag niet onderbreken. Nadat iedereen zijn lijst voorstelde mag erover gepraat worden. Wat vinden ze van de lijst van de anderen, zijn ze akkoord of niet? Wat missen ze?
- Laat elke groep in de grote groep delen wat ze onthouden hebben van de discussie.
- Iedereen mag zijn lijst nog aanpassen achteraf.

Mijn lief zegt
- Gebruik de Powerpoint.
- Kies de situatie die het best aansluit bij de leefwereld van jouw groep.
  Lees deze situatie voor of projecteer hem.
  * Niel (17 jaar): Ik heb al een jaar een serieuze relatie, maar de laatste tijd zijn er problemen. Een jaar geleden is mijn lief haar pa overleden aan kanker. Sindsdien gaat het niet echt goed met haar. Ze gaat graag weg en drinkt graag iets, maar de laatste tijd drinkt ze echt heel veel. Meer dan eens begint ze dan ruzie te zoeken. Soms zelfs met mijn eigen vrienden. Ze maakt hen dan belachelijk en geeft kwetsende opmerkingen. Als ik er iets over zeg, vindt ze dat ik overdrijf. Ze zegt dat ze gewoon grapjes maakt. Ze kan dan ook heel kwaad worden. Ik zie haar echt graag, maar ik wil geen relatie met iemand die vaak dronken is. Ik schaam me nu ook soms voor haar. Ik weet het echt niet meer … Moet ik haar kansen blijven geven of stop ik er beter mee?

13 Gebaseerd op 'Mijn lief zegt' uit het lespakket 'SOS SOA' (Sensoa, 2011)
14 Te downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

* Sofie (18 jaar): Ik zit met een issue. Mijn vriend rookt af en toe cannabis (meestal tijdens festivals / grote dance-evenementen, maar soms ook op een normale stapavond). Vaak drinkt hij daar ook alcohol bij. Ik ben zelf ontzettend anti-drugs. Het zegt me niks. Ze zitten daar maar zo stom te lachen om niets… Ik kan het niet uitleggen, maar kan er heel moeilijk mee omgaan. Hij is hiervan op de hoogte en ik kan ertegen, zo lang het maar af en toe voorvalt. En in mijn bijzijn hoeft 'ie het niet te proberen. Nu is het gisteren toch misgegaan. Ik bleef bij hem thuis slapen en was eerder naar huis gegaan. Toen hij thuiskwam, voelde ik het direct. Hij had gesmoord. Hij zegt overigens dat hij het tegenover zijn vrienden niet kon maken om nee te zeggen toen 't werd aangeboden ... Ik wil hem niet voor het blok stellen: drugs of ik, maar wat is het alternatief? Ik ben zo bang dat hij niet voor mij kiest als ik hem voor het blok zet. We hebben een ontzettend fijne relatie, het gaat heel goed, zijn ontzettend gek op elkaar, alleen dit ...

- Vragen die je kan stellen:
  * Hoe zou jij hiermee omgaan?
  * Wie zou anders reageren?
  * Heb je ooit al meegemaakt dat anderen je wezen op gelijkaardige tekortkomingen van je lief, zonder dat je deze zelf zag?
  * Wat kunnen de gevolgen zijn als je wel of niet reageert op de situatie?
  * Wat kan je doen als je een probleem hebt met wat je lief doet of voelt?

Hot seat

- Bespreek ten slotte de onderstaande uitspraken. Je kiest zelf hoeveel uitspraken je aan bod laat komen. Maak eventueel een preselectie op maat van je groep. Laat de jongeren hun stoelen in een cirkel plaatsen. Vraag hen of ze zouden reageren op de volgende uitspraken. Als ze zouden reageren, mogen ze wisselen van stoel met iemand die ook zou reageren. Als de uitspraak hen niks zou doen of ze zouden niet reageren, blijven ze zitten. Na elke uitspraak vraag je aan twee of drie jongeren hoe ze over deze uitspraak denken: waarom zouden ze wel of niet reageren? Laat iedereen zijn zegje doen, betrek de volledige groep in de discussie.
- Maak de link naar de zaken die ze in het eerst deel van de oefening benoemden als hetgeen ze belangrijk vinden in een relatie. Reageren ze volgens deze waarden of is dit in de praktijk moeilijker?
  * Jouw lief zegt: "Smoren moet je minstens eens geprobeerd hebben… Wij gaan samen een joint roken…"
  * Jouw lief zegt: "Ik ben gisteren alleen uitgeweest. Ik was zat en ik denk dat ik gekust heb met een ander…"
  * Jouw lief zegt: "Drink nog maar iets, dan ben je wat losser tijdens het vrijen…"
  * Jouw lief zegt: "Of ik smoor of niet, da's mijn keuze… bemoei je er niet mee"